

自我檢查乳房

爲何要自我檢查乳房

乳癌每年的新症數目已由 20 年前的 800 多宗 升至最近的二千多宗，上升速度令人憂慮。是香港最常見的婦女癌症。

任何婦女都有機會患上乳癌。發病年齡由 20 多歲開始至 50 歲以上爲最高峰。

有九成的乳癌是患者自己最先發覺的。愈早期的乳癌治癒率愈高。

定時作自我檢查有助及早發現乳癌。熟識自己乳房的正常形態後，使你容易察覺到異常的改變，可即時告訴醫生。



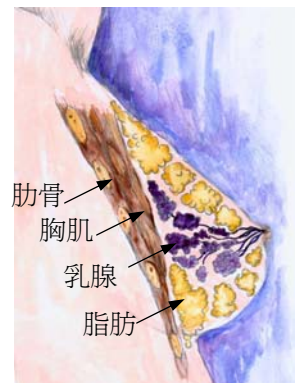
甚麼時間最適合進行自我檢查

每月經期完畢後的第 2、3 日。(經期前或懷孕期間的乳房可能特別脹痛和充滿腫塊。)

閉經後的婦女亦要作不間斷的檢查，爲方便記憶，可定每個月份的第一天作檢查。

曾接受乳房切除手術的婦女，亦需每月檢查另外一側的乳房。

接受賀爾蒙補充療法的婦女，應向醫生請教何時適合作自我檢查。



檢查步驟

包括觀察、站立和仰臥檢查三個步驟。

觀察(在鏡前)

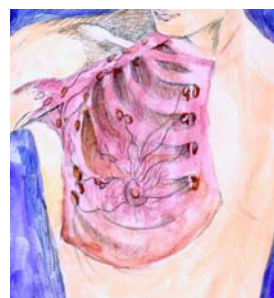
將雙手放在腰部，細心觀察乳房在形態和大小上有無變化。例如皮膚上有無點狀凹陷、乳頭有否縮陷或有自動流出的分泌物等。

高舉雙臂，再細看乳房有無上述之異樣，看看乳房和上次檢查時有無不同之處。









站立(淋浴時)

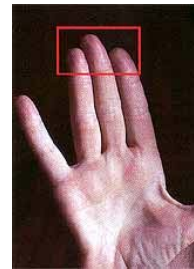
在濕滑的皮膚上，用手指輕壓乳房及其周圍的每一部位，如圖指示的檢查範圍，感覺範圍內有無硬塊。



紅色部分顯示檢查範圍

仰臥

-  放一薄枕頭於右肩下，右手置於頭下，左手手指伸平靠緊，用指墊部位去檢查右側乳房內有無硬塊。接著檢查腋窩內有無硬塊。
-  檢查應以打小圈的手法按下，感覺乳房的質感和有無硬塊。
-  檢查次序可用環繞乳房的方式，由外至內，直至乳頭位置。通常需要三至四圈。
-  手指移動時要穩定，力度要適中；太輕只能觸摸到表面皮膚，太重又可能引致疼痛，總之要多多練習，自然對自己的乳房更熟識，更易察覺異常的變化。
-  如皮膚太乾燥，可塗上潤膚霜，使手指容易溜動。
-  最後，將枕頭放於左肩下，左手置於頭下。重覆上述過程，檢查左側乳房及腋窩。



定期普查

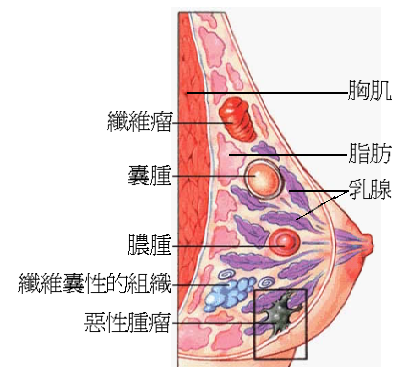
除了自我檢查外，婦女應接受醫生檢查和 X 光造影檢查，以確保乳房的健康。

年齡	自我檢查	醫生檢查	乳房 X-光造影檢查
20-39 歲	每月	每隔 2 年	—
40-49 歲	每月	每年	每隔 2 年
50 歲以上	每月	每年	每年

母親或姊妹曾患乳癌的婦女，應每年接受醫生和 X-光造影檢查，詳情可向醫生請教。

如發現腫塊怎樣辦

如發現乳房有腫塊，應立即找醫生檢查，只有醫生才能在檢查中分別出腫瘤是良性或是惡性。婦女也不需太驚慌而諱疾忌醫。事實上當乳房出現腫塊時，十居其九是良性的，而大部份的良性乳房腫瘤都屬囊腫(俗稱水瘤)，是由乳腺分泌乳液積聚而成的。亦有一部分屬良性纖維瘤，即一團纖維腺組織。良性瘤對身體無害，並不需要切除。而良性瘤變惡性的機會也是極微。

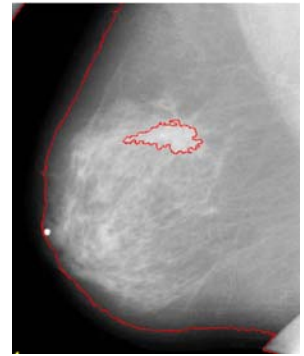


另外，在經期前很多婦女都感到明顯的乳房改變，例如脹痛或摸到硬塊，這是由於週期性賀爾蒙分泌的轉變，令到乳腺積水所致，這都是正常的生理反應，經期完畢後，脹痛和硬塊便會自動消失。

婦女常問的問題

問：我已定時自我檢查乳房，還需要接受乳房 X-光造影檢查嗎？

答：定時作自我檢查當然是十分重要，但仍要配合醫生的檢查和乳房造影檢查，以確保安全。乳房造影檢查能找出極細小的腫瘤。




問：乳房造影檢查會引致痛楚嗎？

答：在檢查過程中，必須將乳房均勻壓平，以取得最好的造影效果。這可能會引致少許不舒服，但亦只維持十數秒鐘。



問：我聽聞自我檢查乳房不能將乳癌死亡率降低，為什麼你們仍鼓勵我們自我檢查乳房？

答：一般西方女性的胸脯較豐滿，自我檢查乳房未必能準確地找到異常硬塊。但東方女性的乳房較小，自我檢查會比較容易和準確。若持之以恆，及配合醫生的臨床檢查和 X-光造影，自我檢查乳房仍然是一個安全而可靠的探測方法。

<p>本單張承蒙</p> <p>關永康醫生</p> <p>審核</p> <p>特此致謝</p>	<p>香港防癌會 香港黃竹坑南朗山道三十號 電話：2814 1232 傳真：2873 1405 電郵：public@hkacs.org.hk 網址：www.hkacs.org.hk</p> <p> 香港公益金資助機構</p> <p>131104</p>
---	---

香港防癌會 1963 年創會，乃本港首間致力推廣各項抗癌活動的非牟利機構。

閱後如無意保存，請放回原處，讓有需要的人士取閱。你亦可轉送或影印給他人，以廣流傳。多謝合作。珍惜資源 你我有責。